

<<健身房百问>>

图书基本信息

书名：<<健身房百问>>

13位ISBN编号：9787811001006

10位ISBN编号：7811001004

出版时间：2004-9-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘令姝

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健身房百问>>

内容概要

《健身房百问：专业教练带你走进健身房》共分为七个部分，内容包括：健身营养篇、运动生理常识篇、形体训练篇、有氧操篇、力量训练篇、街舞篇和瑜伽篇。
阅读《健身房百问：专业教练带你走进健身房》，助你在健身房内事半功倍。

<<健身房百问>>

作者简介

刘令姝，中共党员，北京体育大学讲师。
体育教育训练学硕士，健美操，健美双项国家级运动健将，国家级社会体育指导员。

刘令姝，自幼学习舞蹈，1983年开始艺术体操训练，1988年进入北京体育学院附属竞技体校专攻健美操。

1990年考入北京体育学院，在校期间连年被评为“三

<<健身房百问>>

书籍目录

- 健身营养篇 一 为什么蛋白质是人体的首要营养素？
- 二 蛋白质的功能？
 - 三 哪些食物含有较高质量的蛋白质？
 - 四 高蛋白食品的作用？
 - 五 素食者如何改善食物中蛋白质的品质？
 - 六 每天应当补充多少蛋白质？
 - 七 为什么运动员的蛋白质需要量比一般人多？
 - 八 蛋白质补充过量会更好吗？
 - 九 摄取蛋白质时，还要注意哪些问题？
 - 十 缺乏蛋白质对人体有何不良影响？
 - 十一 缺乏蛋白质对人体有何不良影响？
 - 十二 糖的功能？
 - 十三 糖摄入过少或者过多对人体有什么影响？
 - 十四 糖的食物来源？
 - 十五 运动人群补充糖应当注意什么问题？
 - 十六 脂类营养的作用？
 - 十七 脂质的功能？
 - 十八 脂类摄取过多有什么隐患？
 - 十九 摄取脂质应当注意的问题？
 - 二十 何谓常量元素和微量元素？
 - 二十一 常见的矿物质元素主要功能及来源？
 - 二十二 维生素有哪些种类？
 - 二十三 常见的脂溶性维生素主要功能及食物来源？
 - 二十四 常见的水溶性维生素主要功能及食物来源？
 - 二十五 脱水对运动有何危害？
 - 二十六 为防止脱水应该如何补充水分？
 - 二十七 运动中补充水分有哪些技巧？
 - 二十八 运动后补充水分有哪些技巧？
 - 二十九 如何计算基础代谢率？
 - 三十 不同活动对热量的消耗是多少？
 - 三十一 每天摄入多少营养物质才能满足基本热量需求？
 - 三十二 体重由哪几部分组成的？
 - 三十三 脂肪的合理的比例应是多少呢？
 - 三十四 如何推算理想体重？
 - 三十五 如何通过计算能耗来科学地控制体重？
 - 三十六 饮食和运动在体重控制中有什么相互作用？
 - 三十七 洗蒸汽浴与跑步相比，哪种降体重方式更有效？
 - 三十八 如何制定科学健康的减肥计划？
 - 三十九 在减肥运动中应当避免哪些误区？
 - 四十 何谓理想的饮食模式？
 - 四十一 科学合理的饮食平衡应注意哪些方面？
 - 四十二 不同人群的日营养标准应为多少？
 - 四十三 如何达到理想的饮食模式？
 - 四十四 如何对日常饮食进行自我评价？
 - 四十五 酒精、咖啡因和饮食紊乱对身体政党代谢有何影响？

<<健身房百问>>

四十六 健身过程中应当如何补充基础营养 四十七 力量训练中应当如何补充特殊营养？
运动生理常识篇形体训练篇有氧操篇力量训练篇街舞篇

<<健身房百问>>

章节摘录

健身营养篇 人要吃得合理、科学，就必须懂得自身对营养的需求。那么，人必须通过饮食获取的营养物质究竟有哪些呢？

饮食营养概括起来主要有六类，即：蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质和水。

一、为什么蛋白质是人体的首要营养素？

“没有蛋白质，就没有生命”，这是对蛋白质在人体作用的高度概括。

蛋白质，英文名称为protein，系源自希腊字Proteios（意思是第一、首要），是构成人体全身细胞、组织所必需，在约35%体重的固形物中，有三分之二即是蛋白质。

蛋白质是一种结构很复杂的含氮化合物，而以氨基酸（Amino acid）为其基本单位。

蛋白质不仅是构成人体的基础物质，还是人体能源的来源之一。

人体每日的能量消耗中，约有1/10的能量由蛋白质所提供。

如果人体缺乏蛋白质，处于发育期的青少年，就会发育迟缓、体质瘦弱、抗病能力差；在成年人，轻者体重减轻、肌肉萎缩、疲乏无力、病后恢复慢，重则出现营养不良性水肿。

蛋白质主要存在于粮食、豆类、蛋类、肉类食品中。

二、蛋白质的功能？

（一）维持成长和发育 蛋白质是构成肌肉、器官以及内分泌腺的主要材料，同时也是骨质、牙齿、皮肤、指甲、头发及红血球细胞，甚至是血清的基本原料。

事实上，每一活细胞及体液（除尿液及胆汁外）均含有蛋白质。

所以，对氨基酸的首要需求，即是藉以提供生命中用来建造以及不断置换修补体细胞所需的原料。

<<健身房百问>>

编辑推荐

《健身房百问：专业教练带你走进健身房》以问答的形式，由专业教练带你走进健身房。
运动生理常识 健身营养 形体训练 有氧操 力量训练 街舞 瑜伽.....

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>